

Stundenverlauf und Arbeitsauftrag

Guten Morgen liebe Traceure!

Ablauf:

1. Spiel: Feuer – Wasser - Sturm
2. Stationsarbeit
3. Wie kommen wir schnell über Hindernisse?

Überlegt: Wie können wir schnell Hindernisse überwinden?

Erwärmungsspiel: Feuer - Wasser – Sturm

Die SuS laufen durch die ganze Halle, an den Geräten vorbei. Bei dem Ausruf Feuer, Wasser, Sturm oder Kaugummi müssen die SuS bestimmte Bewegungen/Aufgaben ausführen. Die oder der Letzte, welche/r die entsprechende Position erreicht hat, setzt eine Runde aus. Zwischendurch ruft die LiV bestimmte Bewegungen auf, in welchen sich die SuS fortbewegen müssen (zur funktionalen Erwärmung der entsprechenden Muskelgruppen).

Feuer: Alle SuS legen sich auf den Hallenboden.

Wasser: Alle SuS gehen auf die (niedrigen) Geräte.

Sturm: Alle SuS laufen in die Ecken der Sporthalle